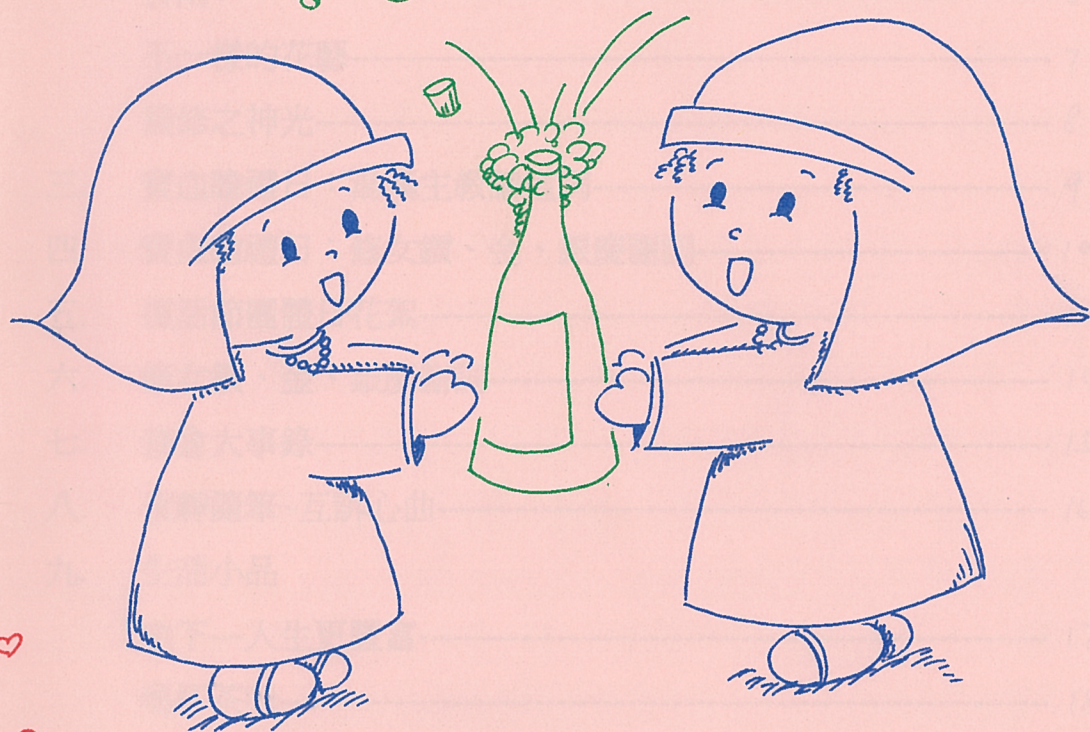


寶西之音



39

目 錄

一.	編者的話	2
二.	音韻悠揚	
	「我在監裏，你們來探望了我」	3
	培育日的反思	4
	實踐犧牲修和與弱小者同行	5
	苦雨	6
	不一樣的花藝	7
	靈修之神光	8
三.	寶血瞻禮日：湯漢主教講道詞	9
四.	寶血瞻禮日：修女鑽、金、銀慶謝詞	10
五.	復活節團體日花絮	12
六.	修女鑽、金、銀慶謝詞	14
七.	修會大事錄	15
八.	夜靜隨筆~互訴心曲	16
九.	生活小品	
	放下一人生更豐富	17
	喝杯茶吧	18
	惜福得福 快樂布施	19
	聖人與肖像	20
	給女兒的信	21
十.	閒情雅趣	22
十一.	健康小貼士	
	四季蔬果湯料保健情報	23
十二.	通訊快拍	24

各位兄弟姊妹：

阮慧雲

讚美耶穌寶血!大家好!

基督聖體聖血節，本會的會慶，同日慶祝五位鑽、金、銀修女及一位寶血之友許諾禮。當日嘉賓們濟濟一堂，由湯漢天主教主禮聯同七位神父共祭，非常熱鬧。不知你們是否留意到慶祝鑽、金、銀的修女在外表上有越來越年輕的趨勢，你同意嗎？事實上他們在跟隨主的路上，有快樂、有痛苦，各有不同的經歷，但無論環境順逆、疾病痛苦，也不離棄天主。正如湯主教在講道中提及信賴天主，是每個基督徒必須修練的德行。我們很高興得蒙湯主教惠賜講稿，請各位慢慢細看。

「寶血之音」復刊後由 26 期至今 39 期，已經有 14 期了。也是一個機會讓我們去檢視一下編印此刊物的目的，好能使這刊物更充實地走向金禧期數。政務組認為目的是希望透過文字訊息的通傳，連系著各地姊妹及寶血之友，使寶血的大家庭內達致更多的共識與交流。你們同意嗎？但是好像仍缺少了一些東西，這是什麼呢？因此，我們今期發出內容意見調查表，希望你們能寫出你的意見，使“寶血之音”更加多姿多采。

暑假來了，今年修會沒有開檢策會或大會，故此有些修女會藉此機會去休假探親或帶領學生出外學習等。請你們將經歷感受或過程記錄下來，轉交給我們，使大家能分享你的經驗與喜樂，無論是什麼形式，書寫或圖片都一律歡迎的。

最後，編輯組請我向各位致謝及支持，稿件送來可用電郵或磁碟是最理想，但是文章投稿也非常歡迎。而最主要的是請把你的姓名寫在稿件上，謝謝合作。

「我在監裏，你們來探望了我」

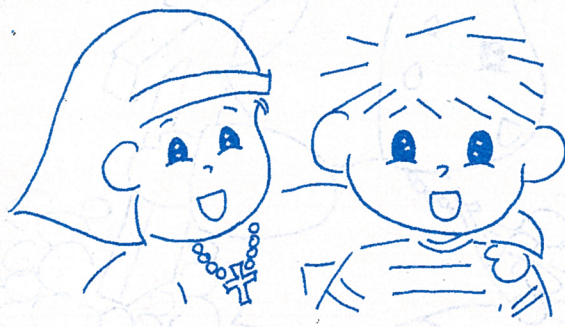
王彬彬修女

草會枯萎，花會凋謝，但是我們的主的話永不改變。我們都是罪人與主隔離，因為我們不愛聽甚麼主的愛，神的計劃。聖經上說，因為每一個人都犯罪虧欠了主的榮耀；上主造我們之時原本是要我們與祂有親密的關係，但是由於我們選擇行自己的路，不走主的道，我們便失去了這親密關係。

相信你們都同意，人人都渴望追求快樂；但聖經告訴我們，只有行主的道路才有真正的快樂。主為我們安排美好的計劃，使我們的生命更完滿更豐盛，我們為找尋現世的快樂而付出的努力都是不堪一擊的，我們必須返回上主的道路。因為：天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人，不致喪亡，反而獲得永生。(若 3:16-31)(宗 5:17-26)

我們不能作甚麼以賺取這福氣，因為這是上主白白賞賜的禮物，主已顯出祂的慈愛，藉著聖神所施重生和更新的洗禮，拯救了我們，這並不是因為我們自己有甚麼好行為，而是因為祂憐憫我們。雖然這禮物是上主白白的恩賜，但是我們仍要主動去接受才能與主真正建立這關係，得到祂的力量。所以我們有機會去接觸囚友宣揚信仰，藉著關懷與慰問傳揚福音，以助他們悔改更新，讓耶穌基督管理我們的生命，使我們得到主的平安和喜樂，主在我內，我在主內。

(曾發表在王成孝愛會週年報告)



培育日的反思

阮慧雲

五月二十三日(主日)，是修會本年度的第二次培育日。當天上午有會長時間。會長曾於五月七日往羅馬參加全球女修會會長會議，剛於五月十八日回港。在她的講話中分享一位總主教講及修會及修道生活。

主教說：修會的希望不單是新成員的加入，而更重要的是現有成員的表現，就是在時代中活出創會時會祖的精神，接受時代的挑戰，返回修道生活的根源及基礎。這基礎就是要“成聖”，修會的沒落是過於迎合俗世潮流，怕面對現時代的困難與挑戰。事實上，修道生活不是容易的事，但要使修道生活重振，便要大家醒覺，而不是與世界的潮流妥協，因為妥協會使我們走向滅亡，相反若能不斷接受天主的召叫，便能走出困境。

主教亦提出面對廿一世紀來說“三願”應是

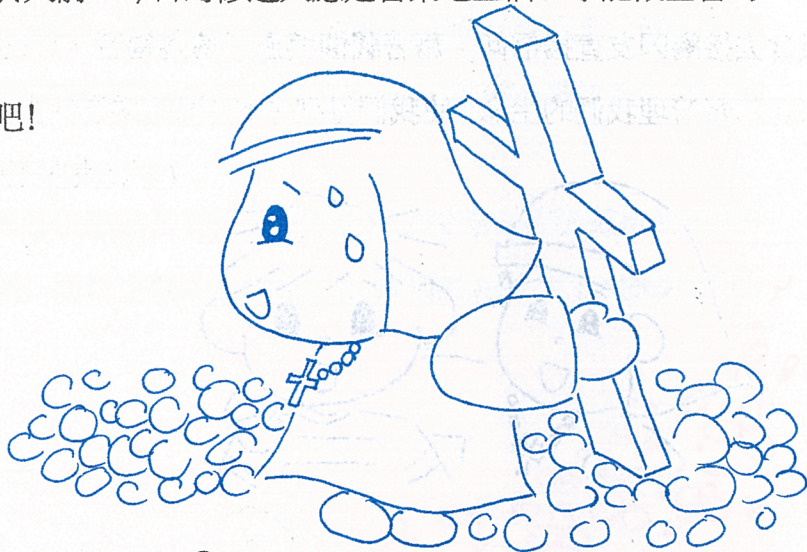
貧窮是放棄尋找安逸

服從是放棄絕對自主

貞潔是放棄很多虛假與表面化的人際關係

對於現世界的修道生活走向下坡，天主是唯一的補救動力。人生活得不愉快，不能把天主顯示於人前，今日的修道人應是喜樂地生活，才能做基督的見證人。

讓我們一同去反省吧！



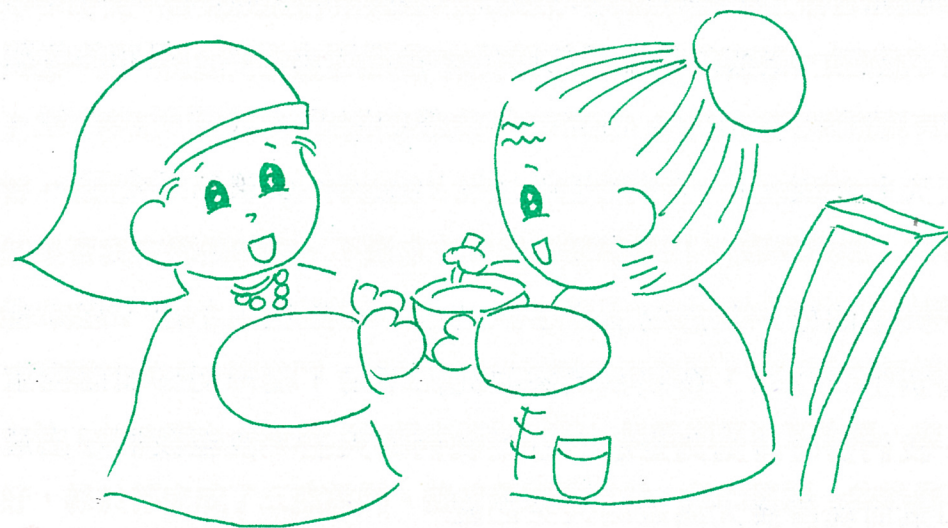
實踐犧牲修和與弱小者同行

寶血之友 萬威文

有一天，一位行動不大方便的婆婆，她享有九十歲高齡，她打電話給我，希望我能夠為她煲一些魚片粥。我煲好後，送到她的家中，她吃得很慢，只吃了少許，在那一刻，我感覺到她是非常開心，或許是我為她完成了心願，替她分擔了困苦。「主耶穌說：凡為最小的兄弟姊妹做的，就是為我而做。」在婆婆身上，體驗到主的臨在，正如主照顧我一樣。

四旬期間，藉着週五的苦路善工，讓我明白苦路，就是每一個人的生命之路，在苦路的盡頭，便是甜蜜的開端，領悟基督救贖的奧蹟。獲得聖神的護佑，今天我還健康地生活着，我願意奉獻我的時間，以愛德行動多一些去關懷別人，不要關閉自己的心，伸出援助的手，去接納每一位弟兄姊妹，在日常生活當中，活出聖神的喜樂，令生活得更有意義。

「心中喜樂是人的生命，是聖德的無盡寶藏，人心愉快，可享長壽，對你的靈魂要有愛情，又要悅樂天主。」 德訓篇 30：23-24



苦雨

寶血之友 蔡文基

“人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全，但願人長久，千里共嬋娟”(蘇軾、水調歌頭)，“缺月掛疏桐，漏斷人初靜，誰見幽人獨往來，縹緲孤鴻影。驚起卻回頭，有恨無人省。揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷。”(蘇軾、卜算子)。自古到今，世間之人事情理，往往是未能如我們所願，天意好像時常在我們享受快樂之後，便要我們經歷痛苦。當我們正處於大逆境、精神壓力、重疾病、所愛的人或我們面對死亡之時，內心十分之難過，痛苦日漸增加。有一天，我們可能發覺我們和內心的自我心像很痛苦，正如置身在苦雨之中，很黑的無光線，很凍的無溫暖，很悲的無歡樂，很苦的無希望。內心的自我心像正被苦雨淋過正着，雨勢像是永不停止的。

面對苦雨時，不要忘記我們基督徒，是有信、望、愛三德，是要向三位一體的天主常常祈禱，要行使信、望、愛三德的權利因為我們是天主的兒女。當我置身在心中苦雨之時，很黑的無光線的時候，我們祈求光明，很凍的無溫暖的時候，我們祈求溫暖，很悲的無歡樂的時候，我們祈求歡樂，很苦的無希望的時候，我們祈求希望。我們要天天留意天主的啓示及恩賜何時出現，不要讓它溜走了。

若果，天主的啓示及恩賜溜走了，苦雨亦不是很了不起，它亦會跟我們肉軀生而變易，會跟我們肉軀死而不易，使一切停頓而空虛。因此，我們要時時刻刻全心全意愛我們的天主，直至我們呼出最後的一口氣而魂歸廣大無邊的天主之愛。

不一樣的花藝

寶血之友 梁妙貞

一直以來，我只把插花作為一種藝術，美的表現，因為我喜歡在家中擺放一些花卉去美化家居，沒有想過插花可變成福傳的渠道。

自從两年多前加入聖母無原罪主教座堂的花藝組，透過鮮花向主讚美，我感覺一種無窮的安寧，心情也特別開朗，好像又與主拉近距離。所以每到星期五這一天，我什麼工作都推掉了，專心侍奉上主。從去年開始，我們的插花工作又多了一個意義，在陳志明副主教的支持下，我們在香港花卉展覽會，以插花去傳揚福音，初試啼聲，效果一般。但沒有失望，因為知道，主會帶領我們繼續前進。

今年初陳副主教又再鼓勵我們去參展，當接過這個任命時，真的驚喜交集，驚的是我們這個小團體是否能發揮出福傳作用，喜的是我們又再有機會去宣揚主的慈愛大能。隨着的日子，腦袋裏便只有花展的展出，無論在看電視時，都拿着紙筆繪畫設計，游泳時也思考着各種佈置。

今年的主題是「主愛家家頌，福音處處傳」，從構思如何表達這個主題至完成整個展出，我們遇到很多困難和考驗。例如：材料選擇、加工、鑲嵌，都花了不少時間。首先我設計用幾度門代表家，再以紙葉寫上福音的金句，順序傳入每一家，但如何製造那幾度門呢？跟神師商討，如用木工建造，起碼要花上二千多元，超出我們的財政預算，行不通，曾經試想用教堂現有的圓柱代替，但比例又不合，又得放棄，好幾次想改設計，都不滿意。

不知是否我在那個時候，不斷求主賜予智慧和指引，(那是我個人的習慣，無論公或私，遇上問題就倚賴上主。)忽然聖神充滿，我們想到用鐵網、呼拉圈、和膠竹嵌成一度拱門。製造這幾度拱門也不簡單，特別我們每個組員都是女性，欠缺體力，所以工作起來倍加困難，但我們都沒有放棄，盡力做到最好，終於都完成了三度拱門。接着是選購花材，我們選擇一些熱帶花種，例如：紅蟹簕、粉皇后、跳舞蘭等去表達主對我們的熱愛，加上經架上

的福音，隨着以天堂鳥頌唱主的金句聖言到每一家。

展出那天我們從中午十二時許，便將一切用具及花材運送到維園，三時許，各人分配了工作，便開始上板、插花和處理裝飾物，至晚上九時許，才大功告成。回到主教座堂，已過十時，晚飯還沒有吃，整個身軀似乎沒有知覺，疲累得令人忘記饑餓，但却很滿意這次辛勞的成果，同時更體驗到各組員的堅持，不懼艱苦效法基督的犧牲精神。還有的是得到陳副主教在參觀後給予的評價和認同，使我們雀躍不已。最重要還是上主在我們身邊不斷的支持、啓示及賜予。

主！感謝祢、讚美祢，因為我曾多次呼求，祢都應允了我。「凡求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。」路 11：10



靈修之神光

當我們處於逆境、壓力、疾病、所愛的人或我們面對死亡之時，我們內心十分之難過，痛苦日漸增加。我們要常常不斷的向天主祈禱，用最美的愛來愛天主，要長久，要忍耐，留意天主聖神在何時賜給我們任何恩賜。

在寒冷的大清早上，我們可到公園內樹陰下和陽光下步行或跑步，靈修咏唱聖神短頌，跟着用聖神短頌的節拍呼喚聖神，及說明“我愛你”。如果我們信，在我們不斷呼喚下，我們便有機會發覺聖神突然間進入我們的心內，聆聽我們的新禱，我們有機會感覺聖神的美善，亞孟。



(由於本篇投稿者姓名不詳，故未能將名字刊登，敬請原諒)

寶血瞻禮日：湯漢主教講道詞

基督聖體聖血節講道詞

湯漢主教

本人謹代表教區，向今天慶祝進會鑽金銀禧的五位寶血會修女及宣發許諾禮的一位寶血之友，致以衷心祝賀。除了偕同她們多謝天主過往的扶助外，我亦祈求天主繼續福佑，使她們矢志不移，透過不同方式的奉獻，投身福傳事工。

今日福音講述耶穌的增餅奇蹟，還在四部福音都有記載，但路加福音記述的獨物之處是：物別彰顯宗徒對師傅耶穌的信賴之心。宗徒雖然知道在曠野地方，難以為許多人供應食物，但耶穌一聲命令，他們立即服從，叫百姓分成一組一組地坐下。結果，耶穌不但藉增餅奇蹟使數千人吃飽，還有十二籃碎塊剩餘。宗徒依賴耶穌之心，既得到了報答，也因而加強了對主的信心。

信賴天主，實是我們每個基督徒必須修煉的得行。因為信賴天主，教宗至今繼續背著自己的十字架，不言退休。因為信賴天主，胡樞機在九七前移民潮之際，沒有把教區的人才、資金及重要文件移到國外。亦因為信賴天主，陳主教在面對沙士傳染病肆虐期間，決定維持聖堂開放，提供主日聖祭給信眾。

做修女度奉獻生活，守神貧、獨身及聽命三聖願，須要終身奉行，絕非容易，但靠著信賴耶穌，一切困難都不易化解。所以，她們每早起床，必進堂祈禱，虔誠參與聖祭，恭領耶穌體血；視此為修女每天生活的中心，且每天早、午、晚必抽出時間朝拜聖體，與耶穌至友交心。

至於寶血之友選揀今天聖體聖血節宣發許諾亦非常恰當，因為教宗拾五年前在訪問聖地最後晚餐廳時指出，聖體聖血滋養過無數教友，在困難時堅固了他們，而很多殉道者能以斷頭顱，酒鮮血的勇毅精神見證信仰，也是他們領受了聖體聖血之功。今天的慶祝提示寶血之友勤心領受聖體聖血，虔敬聖體多朝拜，在日常生活中多作補贖犧牲，及以各種方式支持修女的奉獻生活。這也是對寶血之友提出的挑剔。

我亦藉此機會向寶血會全體修女，致以祝賀，祝她們慶日快樂！最後我亦呼籲在座青年朋友，學武修女善衷，勇敢回應天主的召叫。天主保佑！

寶而瞻禮日：修女鑽、金、銀慶謝詞

小事化大——反思、體會、實踐

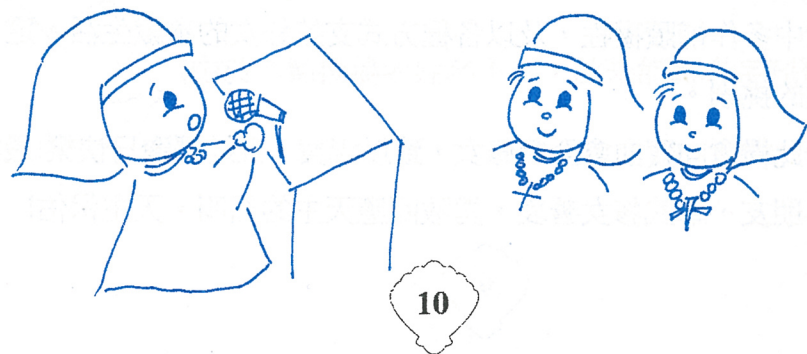
何潔貞修女

感謝天主的帶領。在修道的生活上，走過 25 年的光景。在這些歲月裏，時而步伐輕快，亦有舉步維艱；迷朦的時刻，是信心的試練；障礙在前，是激勵的標誌。這種種的時機，叫我在生命中，不斷抉擇、經常依靠、時時回應。在堅忍奮進下，使生命的色彩增添。唯盼在往後的歷練，能邁向至善。

保祿宗徒「甘心情願誇耀他的軟弱，好叫基督的德能受顯揚」（格後：十二）。令人樂聽的軟言軟語我不會說，動聽的美詞美句我不會言。在人群中，我怯於話語；於小組中，我難於啟言。然而天主卻常放置我在這些境況中，把我磨練。仗賴聖神的種種德能展現，我在人前才不致結結巴巴發言，不是娓娓的辭令，而是達意言傳。

進會鑽、金、銀禧的姊妹中，相對「年輕」的我，有甚麼經驗可言？我搜索枯腸，真不曉得可分享甚麼。因為我的修道生活就是那麼簡單——日出而作，日入而息，常常六神無主，小事化大；幸好天主常相左右，常隨不離，方能大事化小，化險為夷。

「小事化大」就是從小故事中反思深悟大道理。聖經中說：人若不變得像似孩童，就不能進天國。由於工作的關係，我經常接觸小朋友所以我常看小故事，尤其是童話故事、寓言故事、成語故事，切勿輕看這些兒童文學是「小兒科」，它實在發人深省，教我不斷追尋自我完善。如大家熟悉的《國王的新衣》、《賣火柴的小女孩》，啟發我在繁華的社會中，我如何度基督簡華單樸實的生活。



夜鶯》中，述說小小夜鶯在君王心中的地位，被一隻人手製造的機械小鶯所代替，甚至被國王逐出國外。後來國王病重，生命危在旦夕。小夜鶯知悉，不計前嫌，以悅耳的歌聲唱出「安慰」和「希望」的歌曲，使聖君王恢復健康，國王給予報酬，讓牠生活無憂，但牠不願接受，牠寧願以悅耳的歌，為需要的人服務。

小夜鶯的寬宏大量，與無條件奉獻，更令我感受基督的深情大愛，學習貢獻己長，效法基督犧牲的精神。

我能分享的是閱讀。感謝主讓我把閱讀的小故事、融入聖言中，反思、體驗、實踐，在滾滾紅塵中，努力學習度基督簡樸犧牲的生活、寬恕修和的精神。盼能穿上這件服裝，去傳揚基督的喜訊。



復活節團體日花絮

(12-04-2004)

甘麗貞

看!兄弟姐妹們同居共處，多麼快樂，多麼幸福?

2004年副復活那天，一行62位修女及20位寶血之友，參與了由政務組籌辦的旅行?“奇觀-玻璃船觀賞海下灣海底珊瑚”荔枝窩、塔門一天遊。是次旅行，由於是修會在歷次旅行中，少有往離島的地方，因此反應非常熱烈，有修女表示，是歷次旅行中最好的一次，既可舒暢身心，又可看到美麗的風景，對郊外簡樸的食物也不以為然。



是日正是副會長阮慧雲修女及楊美容修女的主保瞻禮，我們一起在船上切餅慶祝，這是少有的機會呢?

沿途風景多麼美麗，但懂得欣賞的人更美啊?



12



看到那奇妙的樹藤，你能不稱讚上主的偉大及奇妙的工程嗎?

13



看哪?珊瑚多麼大啲?那是海參啊!排隊排了那麼久，終於可以上到那安裝了玻璃箱的船去觀看海底奇景了。雖然與我們想像中的玻璃船相差還很遠，但只要你有美好的心田，所看到的一切都是美的。



修女鑽、金、銀、慶

典禮留影



在我一生歲月裏，
幸福與慈愛常隨不離；
我將住在上主的殿裏，
直至悠遠的時日。
(詠22)



修會大事錄

- 1994 年 6 月 結束粉嶺活水軒工作
- 7 月 19-24 日 舉行台灣會議---地點：台灣新竹納匝肋靜院
總議會體全成員往台灣與台灣全體修女舉行
會議探討本會在台灣未來的發展
主題：促進本會在台灣服務修女之團結共融
，共同探討及促進本會在台灣服務修女之團
結共融，共同探討及策劃台灣會務的發展；
並藉互助、交談、檢討、提示以達彼此鼓勵；
聯絡感情，積極地投入中國教會
- 1995 年 年初 組織籌備委員會籌備檢討策討會議
- 8 月 9-12 日 舉行檢討策劃會議
委托則師辦理粉嶺修院重建入則事宜
澳門和隆街 12 號屋(陳翠雲校長留下給本會
的屋)重建
- 9 月 1 日 應邀往台灣竹東鎮天主教長安養護中心服務
並組成會院團體
- 9 月 1 日至 接待並培訓從上海教區獻堂會修女來母院體
驗並學
- 11 月 30 日 習團體生活
- 1996 年 3 月 4 日 寶血女子中學遷入柴灣新校
- 4 月 9-11 日 本會教育小組應新華社香港分社邀請組成珠
梅、中山教育訪問團，共有 20 位修女參加
- 6 月 1 日 退出台南鹽埕服務
- 6 月 10 日 胡意清修女榮獲澳門葡國政府頒授「勞績勳
章」，由澳門總督韋奇立頒授
- 9 月 組織籌備委員會籌備第十九屆會員大會
- 1996 年 12 月 27 日至 本會應新華社香港分社邀請組成團體往北京
1 月 4 日 、西安交流

互訴心曲

麥穎儀

「主祢要我怎樣做？」

「讓我在你身上為所欲為。」

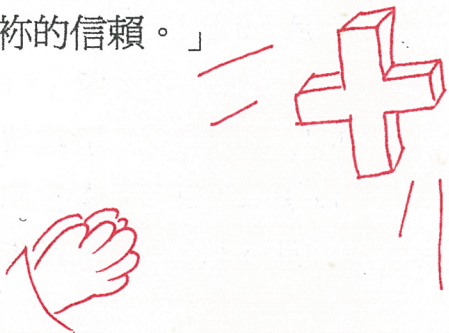
「主這話聽來多麼逆耳啊，談何容易，有我本身的限制，環境的壓力，自我的膨脹，情緒的波動……一廂情願，以為可以隨心所欲的支配自己，到頭來自討苦吃，自尋煩惱，面對自己有罪疚感，無力感，這樣我怎能自我消滅於無形，讓祢為王拾我心隨所欲為？」

「不要怕，不要畏縮與懷疑，只要信。將自己放在我手中，難道我不能如陶工般，任意揉捏做出我心喜的器皿，我是你的救主，為你死在十字架上，你為什麼膽怯，我要藉你的弱點成為我得心應手的工具，只要你愛我讓我為所欲為吧！」

「主，三年前我曾大聲宣稱：要徹底的自我對付，言猶在耳，但今天我竟心懷二意，跟隨祢，同時又任憑自我作主忘記了祢的安排忘記負祢的軛導致對祢對人有虧欠，我錯了。主，我認識求祢垂憐。」

「女兒留心細聽，我愛你在先，我以無限仁慈加愛於你，我不會怪責你慢待，我不要為弱點和過錯氣餒。愛需要培養恩寵，也不會意外獲得全心依靠我接近我，只要你信，便無往而不利，平安的祕訣在於全然地在我手中接受一切」。

「主啊完全降服於祢是多麼困難，求祢拆毀我心裏一切阻攔，請除去我的驕傲和困擾，加深和加強我對祢的信賴。」



放下——人生更豐富

平凡是美、十招

1. 夠用就好-你有多少是真的很需要。
2. 再簡單一點-你有發現嗎?有很多的東西，只是放在那裡而已。
3. 不找藉口-如果… 因為… 若不是… 多少的合理化，讓我們停滯了，裹足不前。
4. 讓生活停一下-現代的人好像都活在忙、盲、茫中，不知所以然，要不要停一停、看一看、聽一聽、讓自己醒一醒。
5. 留個空白日-或是我們的時代受速食文化的影響，是那麼的毛躁、急躁、暴躁。每一樣事情都要立即，馬上見效。可否「留個空白日」讓自己多一點的深思默想。
6. 靜默日-有這麼的一天，你什麼都不要做。電視、電腦、報紙、書、雜誌…全放下來。讓孤獨陪伴你，在靜默中，看一看為我什麼是重要的。(你的心在那裡，你的財寶也在那裡。)
7. 告別奢侈-清心寡欲，「簡化」生活的需求。
8. 動手做家事-四肢要勤，五體要動，不動就不動。從買菜、煮飯、作菜、小小維修事工，從中發現樂趣，學習、領悟、有益無害。
9. 留意身旁美事-單純的生活，讓人懂得留意身旁發生的美好事物。讓自己的靈性生命，有所增長。
10. 不做傀儡-人啊!別忘了自己才是生命的主人，不是物慾、財慾、權慾、知慾、控制慾…的奴隸。放下虛偽假面，活出真我。那你真是一個快樂、真情的人。

放棄擁有，擁抱簡樸，是你的夢想嗎？

編織一處精神桃花源……

活在當下，讓今天更好。

知足，讓自己沒有奢求。
懂得悠閒，讓自己心平氣和。
不求完美，讓自己與別人，活在祥和，輕鬆自在裡。
有顆童心，讓自己找回失去的童真、赤子之心、浪漫之心，讓快樂重現身邊。
接近大自然，讓大自然做我的老師陶冶我的身、心、靈。
充滿好奇，讓我在不斷的腦奇中，驚訝上主奇妙化工，驚喜不已。
幽默感，讓我開懷暢笑，也樂在其中，享受鬆弛的快感。

<喝杯茶吧>

朱婉珊



那杯茶閒置太久，已經冷了。
冷茶沒了香味，卻多了一股鐵鏽般的澀味，
你是不愛喝的，因為喝下去沒有樂趣。
同樣的，當一顆心被閒置太久，也會逐漸變得冰冷。
冰冷的心很難再加溫，就算千方百計送進微波爐去調整溫度，
這顆冷過復熱的心，也不再是從前那一顆了。
一段已經冷卻的關係可以挽回嗎？
不，沒有什麼能挽回的，你只能重新開始。
即使是面對同一個人，也是用一種新的態度去建立新的關係。
過去心已不可得。
就像倒掉那杯冷茶，再泡一杯熱的。

惜福得福 快樂布施

王秀玲

人人都有一間「幸福銀行」。

「知足心」是存摺，「惜福心」是印鑑，一個人如果懂得知足、惜福，生命銀行裡永遠有提領不完的利息(請注意；光是利息就能讓你一輩提領不完，不用動支到本金)你若沒有「知足存摺」與「惜福印鑑」，幸福銀行中的財富你根本無法動支。

一個懂得知足惜福的人，珍惜現有的一切，他不會輕易地糟蹋或浪費任何一份的資源，也絕對不會以貪婪之心妄圖非法；一個懂得知足惜福的人，他無時不刻都培福，所以福報綿綿不絕。懂得惜福，才會幸福，懂得快樂布施，就得圓滿自在。

人生有一把慧劍
她的名字叫做 --- 放下
這把慧劍有個絕招
她的名稱便叫做 --- 解脫
一個懂得放下的人
才是快樂的生活大師

節錄自《用心生活叢書》

閒情雅趣答案： (1)川蓮 (2)澤瀉

今天我向各位介紹一位聖人，大家也許不單認識他，並且還很熟識他，但我仍想講一些關於他的德行，他就是失物主保聖安多尼，你無論失了什麼東西，或是忘記把東西放在何處？找來找去找不著，但只要你一呼求他，他便立即協助你，東西很快便找著了，且是百求百應，更好說有求必應，而且聖人更具謙德，因我有事時找他，求他，平時卻忘記他，又不向他祈禱，連他的瞻禮慶日(每年六月十三號)，也沒有特別敬禮他。我們的會院正門側，有他的一尊很大的聖像，出入門口定必經過的，但我也忘記向他點頭致敬，雖然如此，他仍是有求必應的。這真使我感到慚愧，不過我在心中常會感謝他的。

在此我願意介紹一位有聖安多尼精神的本會修女給各位，我從初願認識這位姊妹到現在，不知請她幫助過多少次，每次她都像聖安多尼一樣有求必應，還帶著愛心很妥善地協助你的一切所需，而我呢？就是那種得了恩惠便忘記的人。平時不會給個電話問候她，連她的主保瞻禮日也沒有向她說聲祝賀。但她還是一樣，你有求她必助，這樣她不是很有聖德嗎？這位姊妹就是劉玫瑰修女。

幸好，我終在聖神之光照下，知道自己原來是個打完齋便不要和尚的人，故現在特求天上的聖安多尼祝福劉玫瑰修女，使她在生活中繼續不斷彰顯出天主的愛。

親愛的女兒：

給紫瓊的信

瓊即是美玉，紫瓊即是紫色美玉。由此可見，您是我的寶貝女兒，爸爸是十分關心和愛護您，希望您可以在爸爸和媽媽的教導、關心和愛護下，得到完全的成長。

爸爸知道您已長大了，已不再是小孩子了，已變成青少年，是一位美少女了。爸爸明白到您已從天主手上得到美麗與智慧，即是擁有選香港小姐的條件，但是，您還希望從家裏得到自由，從弟弟，爸爸、媽媽、學校和朋友中得到認同和尊重。

爸爸和媽媽已從旁協助您從家庭得到自由，弟弟，爸爸和媽媽亦尊重您，希望您從家庭除了得到自由和尊重，亦希望您從家庭學到學校未能教的知識和文化，如果您要得到別人或家人給您所需的自由和尊重，您亦要平等地給別人或家人所需的自由和尊重。如果您要得到別人或家人的尊重，您亦要平等地給別人或家人尊重的。如果您要得到別人或家人的親近，您亦要平等地給別人或家人的親近。如果您要從弟弟，爸爸、媽媽、學校和朋友中得到自由、認同和尊重，您要明白上述一切是建基在人與人的溝通技能，使弟弟，爸爸、媽媽和朋友從與您的言語溝通，明白您的情況和需要，您必要時常保持冷靜和用心聽清楚別人的言語溝通，除去一切誤會。

由於青少年的大腦前葉未完全成長，因此青少年時常未能保持冷靜和用心聽清楚別人的言語溝通，爸爸為您向天主聖三祈禱，請求天主聖三，垂憐您，賜您明白和實踐溝通技能，如果您要得到別人或家人的尊重，您亦要平等地給別人或家人尊重的。如果您要得到別人或家人的親近，您亦要平等地給別人或家人的親近。願主保佑您！

爸爸
(蔡文基)

有趣的藥名書信

古時有位藥商在外良久未歸，其妻思念甚切，她探聽到丈夫的旅居地後，便托人送去一封表達自己哀怨憂鬱情懷的藥名信：

檳榔一去，已過半夏，豈不當歸耶？誰使君子，效寄生纏繞他枝，令故園芍藥花無主矣。妾仰望天南星，下視忍冬藤，盼不見白芷書，茹不盡黃連苦！古詩云：豆蔻不消心上恨，丁香空結雨中愁，奈何！奈何！

遠在外地的丈夫看了這封纏綿悱惻的奇信，頓時心潮激蕩，也提筆巧妙地用了十三味中藥名來抒發自己忠貞不渝的愛情，情意切切，感人肺腑，真是婦唱夫和，情意綿綿！

紅娘子一別，桂香枝已凋謝矣！也思菊花茂盛，欲歸紫苑，奈何常山路遠，滑石難行，姑待菰蓉耳！卿使急性子，罵我曰蒼耳子。明春紅花開時，吾與馬勃、杜仲結伴返鄉。至時有金銀相贈矣。

另一封亦由藥名連綴而成的《致在台友人》書，巧用數十味中藥名，儼然一幅喚遊子回歸的圖畫，實在耐人尋味！

白朮兄：

君東渡大海，獨活於異鄉生地，如浮萍飄泊，牽牛依籬，豈不知母思念耶？今日當歸也。家鄉常山，乃祖居熟地，春有牡丹，夏有芍藥，秋有菊花，冬有臘梅，真是紅花紫草蘇木青，金櫻銀杏玉竹林，龍眼蛤蚧鳴秋石，仙茅石斛連鉤藤。昔日沙苑滑石之上，現已建起凌霄重樓，早已不用破紙當窗防風了。而是門前掛金鳳，懸紫珠，誰不一見喜？家中東園遍佈金錢草，益母草，西園盛開百合花、月秀花，北牆爬滿絡石藤、青風藤，南池結有石蓮子、茨實子。但見青果纍纍，花粉四溢。令尊白前公，掛虎杖，懷馬寶，扶寄奴，踏竹葉，左有麝香、藿香，右有紅花、檳榔陪伴上蓮房，已是巍巍白頭翁矣！令堂澤蘭嬌，雖年邁而首烏，且猶千年健之松針也。唯時念海外千金子，願君早日回香（回鄉）。

弟杜仲頓首。

以下提供一個謎面，請讀者來猜猜兩種中藥名稱：

“不盡長江滾滾流”

閒情雅趣答案在第 19 頁

四季蔬果湯料保健情報

錢淑梅

進食時令蔬果，既新鮮而營養高，及可配合四季體質。

春天：宜溫補陽氣

多食甜，少食酸

建議湯水材料：淮山、沙參、玉竹、淡菜、蓮子、龍眼肉

時令蔬果：菠菜、芹菜、大芥菜、唐蒿、茄子

時令水果：香蕉、葡萄、草莓、甘蔗

夏天：宜清熱利濕

多食辛，少食苦

建議湯水材料：生薏米、綠豆、荷葉、蓮子、冬瓜及其他瓜果

時令蔬果：苦瓜、冬瓜、黃瓜、青瓜、絲瓜、番茄、芥菜

時令水果：西瓜、荔枝

秋天：宜滋陰潤燥

多食酸，少食辛

建議湯水材料：栗子、花生、百合、銀耳、蜜棗

時令蔬果：南瓜、蓮藕

時令水果：梨、奇異果、柚子

冬天：宜養陰補腎

多食苦，少食鹹

建議湯水材料：合桃、淮山、杞子、杜仲、龍眼肉

時令蔬果：白薯、紅薯、白蘿蔔

時令水果：蘋果

四季皆宜：

建議湯水材料：紅豆、黑豆、金針、雲耳、紅棗、陳皮

時令蔬果：蕃薯、南瓜、節瓜、蓮藕。（較寒涼的瓜菜，可以在煮食時加薑，蒜、豆豉等同炒，可改其涼性，同時收溫補之效。）

時令水果：蘋果、橙、提子

（摘自資訊健康天地）

通訊快報

各位朋友：你們在經過深水埗元洲街，是否留意到在母院的斜對面有一座新的建築物，那就是寶血幼兒園(托兒所)的重新包裝，面目一新，在農曆新年後已再投入為深水埗區的幼兒服務。請你下次經過時按鈴進去參觀，他們是倒履歡迎的。

至於在該園樓上的修女宿舍，亦已裝修完竣，並且在六月十三日再開始使用該宿舍共有房間十二個。其中兩間是客房(套房)，居住的修女由原有的四位增多四位即共有八位，已經入伙了。居住修女的名單已在通告中，而會院名稱也改為“幼兒園會院”從此不再做托兒了。歡迎各位去參觀，可直上四樓及五樓，那裏是沒有電梯代步，一方面可以拜訪，一方面可以做運動，一舉兩得，真是何樂而不為呢？

